

Hornet **Eiker**

Organ for
Eiker o-lag

1 - 2019



Klubbkalender 2019

Innholdsfortegnelse

1. Leder.....	3
2. Treningløp 2019.....	4
3. Fremmøtesteder treningsløp	5
4. Treningløp - retningslinjer	6
5. Eikermesterskapene	9
6. Påmeldinger til løp.....	10
7. Deltakelse i egne løp.....	11
8. Dekning av startkontingenter.....	11
9. Dekning av reiseutgifter	11
10. Aktivutvalget	12
11. Rekruttutvalget.	16
12. Utvalg for trim og friluftsliv	18
Eikerløpet - innbydelse	20
Over Skauen - innbydelse	22
Eikernatta - innbydelse	23
13. Klubbhus.....	24
14. Klubbkvelder - grøttest.....	25
15. Kartplan	26
16. Kartoversikt/priser	27
17. Retningslinjer for disponering av kart	28
18. Livelox	29
19. Klubbdrakter	30
20. Løperbrikker	31
21. Terminliste Buskerud 2019.....	32
22. Strategiplan 2016-2020.....	33
23. Adresselister	36
24. Medlemskontingent og avgifter.....	38



Klubbavis for Eiker o-lag.
49. årgang - Utgave 187.
Eiker o-lag, postboks 73,
3301 Hokksund.

E-post leder:
leder@eikerolag.no
Bankgiro: **2220 20 50356**
Vipps: **118972**
Org.nummer: 874 249 572
Redaktører 2019 :
Hans R. Bakken (1 og 4),
Sølvi Fossøy (2 og 3).

*Forsidebilde: Alvide Lysaker
Sanden på siste post i sin etappe
på Tiomila 2018.*

Hjemmeside, Facebook og Instagram.

Eiker O-lag har sin egen hjemmeside:
eiker-ol.idrettenonline.no,
eller bare eikerol.no
Vi oppfordrer medlemmene
i klubben til å følge med på
hjemmesida der det jevnlig
blir lagt ut nyheter og viktig
informasjon om løpsarran-
gement osv. Det gjelder
både lokale og nasjonale
løp, og ikke minst resultat-
lister fra treningsløpene.
Du finner også Eiker O-lag
på Facebook.
Ja, også på Instagram:
@eiker_o_lag



1. Leder

Vi skriver igjen april, og o-sesongen er allerede i gang for mange. Noen har startet i Spania, Sverige og/eller Danmark. Snøen ligger fortsatt, og noen tilbud må vente til over påske som følge av dette. Men både "mer og mindre aktive" har benyttet vintersesongen med trening fra klubbhuset, og er forberedt på en lang sesong.

Rekruttopplegget kommer fort i gang over påske, og i år prøver vi å utvide dette til også å omfatte treningsløp i tillegg til tirsdagene på Ormåsen. Den kortest løypa i treningsløpene blir i år på 1,5 km - og skal være spesielt tilrettelagt nettopp for rekrutter. Håper det blir positivt. EM stafett prøver vi også å finne en liten vri på slik at det blir flere lag med på moroa.

Ellers så har Orienteringsforbundet kommet med et nytt klasse- og løypetilbud for barn og unge. Målsettingen er ganske enkelt å få flere nybegynnere, spesielt barn og ungdom til å delta i o-løp. 2019 blir et prøveår. Opplegget baserer seg i større grad på ferdighetsnivå enn på aldersinndeling. Du finner nærmere info lenger bak i klubbkalenderen.

Aktivutvalget vil i år ha litt særskilt fokus på aldersgruppen 13-16 år i forbindelse med o-teknisk trening. Vi ønsker oss flere o-løpere i denne aldersgruppen.

Eikerløpet i fjor ble på mange måter en suksess, med nærmere 1.000 deltakere. Vi prøver igjen i år, denne gangen med Grøslandssetra som samlingsplass. Det kan by på utfordringer m.h.t. parkering, men med mange gode hjelpere i klubben går det nok bra i år også.

Ønsker alle mange gode o-opplevelser enten det er turorientering, rekruttopplegg eller ordinære løp.

Tidlig på året 2020 - nærmere bestemt 8. januar - fyller klubben 60 år - vi planlegger både bursdagskake - og en liten jubileumsfest litt senere. Ha en fin sommersesong!

Hans R. Bakken, leder



Hans R. Bakken

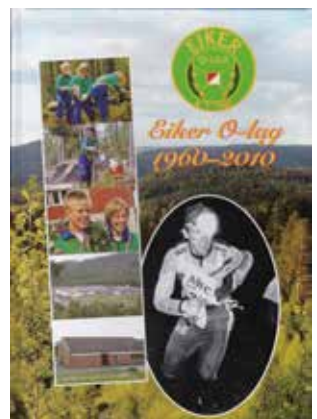
Planlagte møter

Styremøter:

24. april - 5. juni - 4. sept
- 23. okt - 11. des -
15. jan 2020

Bursdagsfest: 8. jan 2020

Jubileumsfest: 1. feb 2020



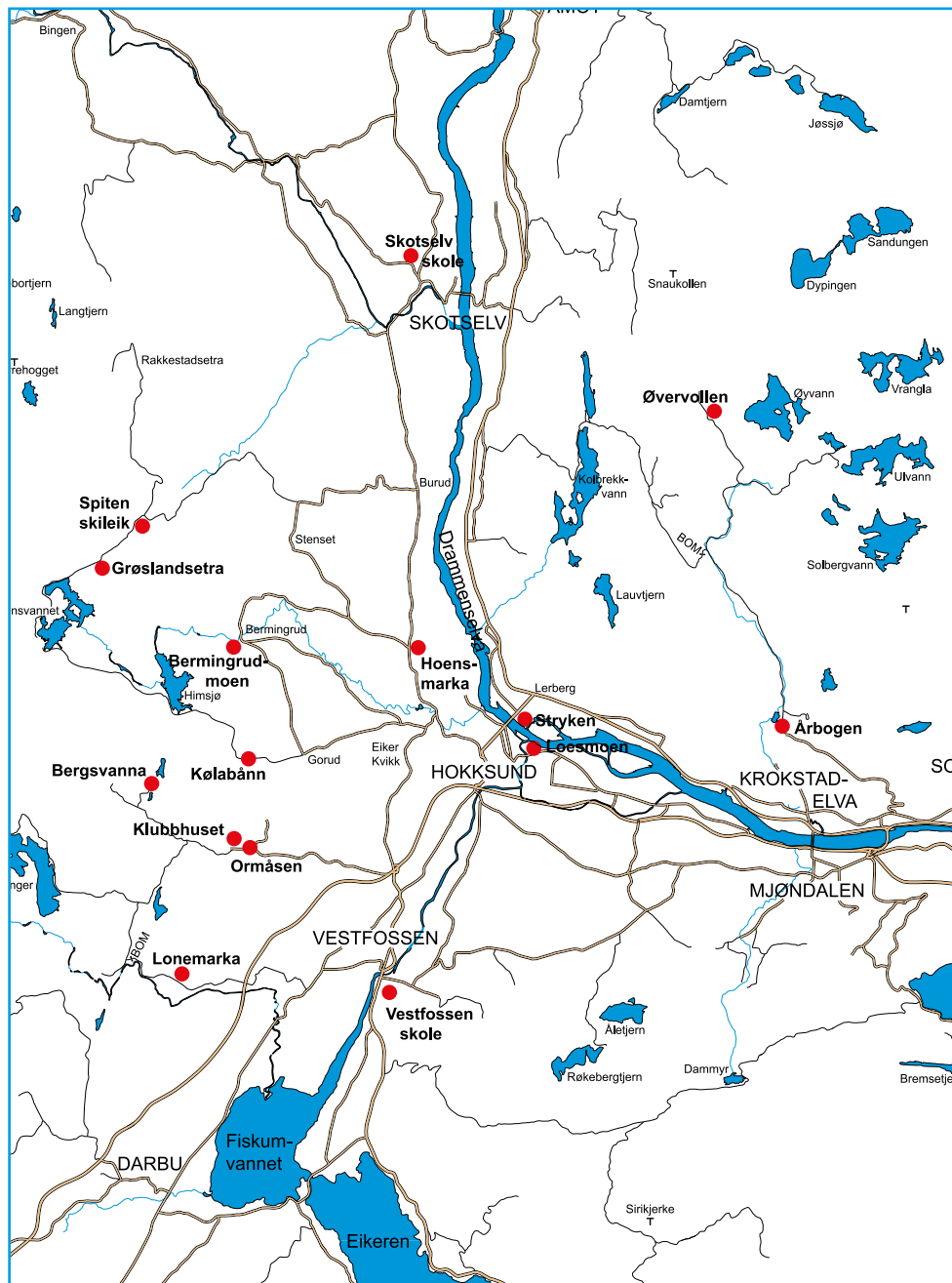
Jubileumsboka til kr 100.-.

Vil du vite litt mer om klubbens historie så får du ganske mye for pengene. 220 sider - 500 bilder/kart. Boka utgitt til 50 års jub i 2010.

2. Treningsløp 2019

Mnd	Dato	Løpstype	Kart 2019	Fremmøtested	Arrangør
Apr	To 25.	Drammen City Cup/Sprint + 4 + 6km	Årbogen Sprint+Vest	Årbogen p-plass	Tor Sørensen og Rolf Lunde ++
Mai	To 2.	1,5+3+4+6 km	Hoensmarka	Hoensmarka p-plass	Aud Kjemperud og Berit Grosvold.
	To 9.	1,5+3+4+6 km	Bermingrud-Kølabånn	Bermingrudmoen	Håvard Klokkerud
	To 16.	Sprint	Stryken - GamleHokksund	Stryken	Fam Inger Isnes Tyse
	To 23.	1,5+3+4+6 km	Årbogen Øst	Årbogen p-plass	Fam Ole Myklemyr
	To 30.	Eikerløpet	Kløveråsen	Groslandsetra	Hans R Bakken, Morten Berglia
Jun	To 6.	EM stafett	Kløveråsen	Spiten Skileik	Oscar Berlin
	To 13.	1,5+3+4+6 km	Bermingrud-Kølabånn	Kølabånn	Eli Tufte Hanssen og Alf Johan Hjeltmvedt
	To 20.	EM-Sprint	Årbogen Sprint	Årbogen p-plass	Sølvi Fossøy og Tom André Alstadsæther
Aug	To 8.	1,5+3+4+6 km	Dørja - Ormåsen	Lonemarka/ Skarratangen	Axel Berlin
	To 15.	Sprint	Vestfossen	Vestfossen	Leif Kåre Besseberg
	To 22.	1,5+3+4+6 km	Gruveåsen	Bergsvanna, Ormåsen	Daniel Flotre
	To 29	EM individuelt	Kløveråsen	Groslandsetra	Eirik Brynildsen og Magne Pedersen
Sep	To 5	1,5+3+4+6 km	Bermingrud-Kølabånn	Kølabånn	Fam Gunnar Sanden og Helge Lysaker
	To 12.	Sprint	Loesmoen	P-plass Bergan Sport	Morten Berglia
	To 19.	Natt	Hoensmarka	Hoensmarka P-plass	Solveig Moen Letmolie og Silje Morlandstø
	To 26	Natt	Kløveråsen	Spiten Skileik	Christine, Ingvild og Egil Hoen
	Lø 28.	Over Skauen	Øyvann	Øvervollen	Anne Marthe Peveri og Sølvi Fossøy
Okt	Fr 11.	Eikernatta	Gruveåsen	Ormåsen	Oscar Berlin og Severin Berglia
	Lø 12	Solbergfjells Værste	Diverse	Årbogen p-plass	Jan Sølberg
	To 17.	EM natt	Gruveåsen	Klubbhuset	Carl-Axel Berlin og Finn Eriksen
	To 24	Natt	Åbogen Vest	Årbogen p-plass	Marit Westerhus og Siri Jaren
	Lø 26.	3+4 km	Skotselv	Skotselv skole	Fam Åmund Tonna
Nov	Lør 2.	3+4 km	Ormåsen/Gruveåsen	Klubbhuset	Vigdis og Øystein Andersen
	Lø 9.	3+4 km	Ormåsen/Gruveåsen	Klubbhuset	Mona Jensen
	Lø 16.	3+4 km	Ormåsen/Gruveåsen	Klubbhuset	Anita Hilleren

3. Fremmøtesteder treningsløp



4. Treningsløp - retningslinjer

LØYPER ORDINÆRE LØP.

Det legges 4 løyper slik: (ca. løypelengder):

- **1,5 km:** Nybegynnerløype. Meget lett, etter ledelinjer og om nødvendig merket på en del av strekkene. Snor i hele løypa kan også brukes.
- **3 km:** Middels løype (B/C-nivå).
- **4 km:** Vanskelig løype (A/ B-nivå)
- **6 km:** Vanskelig løype. (A-nivå)

NATTLØP

1,5 - 3 - 4 km, samme nivå som for ordinære treningsløp.

SPRINTLØP

Det legges to løyper:

Kort N-nivå: 1,5 - 2 km,

Lang A-nivå: 2,5 - 3 km

STARTTID

Før sommerferien: kl 17.30 - 19.00

Etter sommerferien: kl 17.30 - 18.30

Nattløp: Ca kl 19.30 – etter mørkets frembrudd

KARTGRUNNLAG/KARTFILER

Kartfiler som grunnlag for de enkelte treningsløpene vil arrangørene få tilsendt fra Morten Berglia. Kartfila er i Ocad-format, men åpnes som fil i Purple Pen programmet (du behøver ikke Ocad).

Målestokk på kartet i treningsløpene er normalt 1:10.000. ***1 enkelte løp ønskes 1:7.500 i 3 og 4 km (mange detaljer på kartet).*** Sprint målestokk 1:4.000/5.000.

LØYPELEGGING MED PURPLE PEN - TRYKKING AV LØYPER

Løypeleggingen baseres på bruk av gratis-programmet Purple Pen, som kan lastes



ned med link fra klubbens hjemmeside. Programmet har en lav brukerterskel. Ved bruk av programmet vil en kunne lage løyper som skrives ut på kart til treningsløpet – fargeskriver på klubbhuset.

LØYPELEGGEREN

må ta hensyn til vegetasjon og dyreliv. Unngå å legge løype og plassere poster hvor der er plantefelt. Løperne må ikke bli fristet til å løpe på dyrket mark. Forsøk å unngå «oppbrukte» detaljer/traséer.

POSTBESKRIVELSEN

Alle løyper skal ha symboler, i tillegg skal 1,5 km ha tekst. Dette ordnes i Purple Pen. Postkoder som benyttes til treningsløpene er følgende serie: 150-174. Ved start kode 0, og ved mål kode 175.

STARTKONTINGENT - ÅRSAVGIFT

Kr 20,-. Løpere fra Eiker t.o.m. 16 år gratis. Du kan også betale en årsavgift på kr 400,- for alle treningsløpene til klubbens bankkonto, eller via Vipps.

Oppgjøret for innkommet startkontingent skal settes inn på klubbens bankkonto 2220 20 50356. Dato for løpet og arrangør oppgis. Kan også Vipps's over på 118972.

FREMMØTESTED OG KART

er angitt i terminlista og må overholdes. Med «fremmøtested» menes fortrinnsvis samlingsplass, eller at det er merket litt videre herfra. Evt endringer tas opp med leder i Teknisk utvalg. ***Grunneiere kontaktes vedr samlingsplass der dette anses nødvendig – er du i tvil – så ta kontakt.***

ARRANGEMENTSUTSTYR

Klubben har arrangementsutstyr som spesielt er beregnet på treningsløp (se liste).
• ***NB! Første arrangør av treningsløp avtaler henting av utstyret hos materialforvalter Per Kruke. Deretter er det mest praktisk at utstyret leveres direkte til neste arrangør av treningsløp. Utstyret må leveres videre snarest, senest søndag samme uke eller etter nærmere avtale. Utstyret skal være ordentlig ved videre levering.***

HVORDAN FINNE FREM TIL SAMLINGSPLASS

Det er viktig at merking til samlingsplass skjer fra mest mulig kjente steder. Dette må det tas hensyn til også ved kunngjøring. Vi håper på nye deltakere, og det er ikke alltid at disse er like godt kjent rundt om i bygda. Se for øvrig kartsisse utarbeidet over fremmøtesteder. På klubbens hjemmeside/ Facebook prøver vi også å legge ut nærmere veibeskrivelse til samlingsplasser.

KUNNGJØRING

Treningsløpene kunngjøres i følgende aviser/nettsteder:

- Klubbens hjemmeside og Facebook
- Drammens Tidende – «det skjer»

Det er viktig at samlingsplass/merking er fra steder angitt i terminlista.

Rolf Lunde vil sørge for kunngjøring for alle treningsløpene. Er det spesielle opplysninger om et løp – så ta kontakt med Rolf. Både Modum og Kongsberg o-lag arrangerer

OVERSIKT ARRANGØRUTSTYR

- 1 stk telt 3x4 m (2 kolli)
- 2 stk campingbord
- 1 stk (sort) veske med: tidtager-utstyr (bærbar PC med Brikkesys, MiniTime Recorder (MTR) m.m. samt brukerveiledning)
- 1 stk (blå) veske med: plastlommer A4, lånebrikker, førstehjelpskrin, ekstra papirrull til skriver (MTR), limstift, tape, stiftemaskin, penner, bokser til penger, reserve start/resultatlister
- 30 stk o-skjerm
- 1 stk startstativ/bukk - EKT 0
- 1 stk målstativ/bukk - EKT 175
- 25 stk postenheter i snor - EKT 150-174 (i grå plastboks)
- Liste med løpere betalt årsavgift for treningsløpene.

Behov for annet utstyr e.l. kontakt materialforvalter Per Kruke på SMS eller tlf 905 74 023

aktuelle treningsløp. Følg med på klubbens hjemmesider:

- Kongsberg: www.kolweb.no
- Modum: www.modumorientering.no

TIDTAGING - BRIKKESYS - RESULTATLISTER

Klubben har investert i klubblisens for tidtagningssystemet «Brikkesys», og har kjøpt inn bærbar datamaskin til bruk på treningsløp. Sammen med avleserenhet for kontroll av løperbrikker er dette samlet i en arrangørkoffert. Ved bruk av Brikkesys vil vi automatisk få resultater (med strekktider) som publiseres på klubbens hjemmeside. Rolf Lunde vil bistå den enkelte arrangør direkte i opplæring/bruk av systemet.



Startfeltet i Solbergfjell Værste 2018. Løypelegger Jan Sølvsberg har gitt sin informasjon.



Kristine Berglia



Leif Kåre Besseberg

Fil Rediger Vis Arrangement Løype Objekt GPS Rapporter Hjelp

📁 Legg til start 📍 Legg til post 📍 Legg til mål 📄 Legg til beskrivelser 🗺 Legg til kartbytte ? Legg til spesiell

Alle poster 2 km 3 km 4 km 6 km Utsetting poster

Treningsløp Dunserudhagan 23.4.2015			
3 km		2,8 km	
▶			
1	156	▲ 1,5	○
2	150	∩	
3	151	∩	
4	164	○	
5	165	≡	
6	160	○	
7	166	≡	○
8	167	≡ 2,0	⊞
⊞ 60 m ⊞			

Livelox på treningsløpene

Fra 2017 la vi til rette til rette for bruk av Livelox på treningsløpene. Dette fortsetter vi med. Se egen artikkel om Livelox.

Livelox er en tjeneste som lar deg sammenligne orienteringsløp med venner og konkurrenter. Spill inn ruten din i sanntid ved å bruke mobilappen eller last opp sporet fra din GPS-klokke i etterkant.

Som arrangør av orienteringsløp eller -treninger kan du laste opp kart og ruter til Livelox for å la deltakerne sammenligne sine veivalg etter løpet.

For den enkelte arrangør kan det være litt utfordring med å få til dette før en blir nærmere kjent med systemet. Rolf Lunde og Morten Berglia vil være behjelpelig med å få lagt inn kart og løyper for det enkelte treningsløp. Kartgrunnlag for løpet har Morten eller Rolf. For å få lagt inn selve løypene må den enkelte arrangør sende Purple Pen-fila for løypene til Morten eller Rolf, så vil en av dem sørge for å få lagt ut disse. Så er den opp til den enkelte løper selv å legge/laste inn sin rute for løpet. Se egen artikkel om systemet.

5. Eikermesterskapene

EM-STAFETT: *Torsdag 6. juni fra Spiten Skileik.*

Lagene settes sammen av arrangøren. Dersom antall deltakere ikke går opp, kan et lag ha to løpere på aktuelle etapper, hvorav første løper til veksling/i mål er tellende. Etter erfaringer fra siste år vil vi prøve å få med/inkludere rekrutter, samt et opplegg for å få mer likhet på lagene. Vurderer å sette opp lag på forhånd med sikte på å øke deltakelsen.

Løypelengder på de ulike etappene er:

1,5 km (N-nivå) - 3 km (B/C-nivå) - 3,5 km (A-nivå).

EM SPRINT: *Torsdag 20. juni Årbogen*

Kort N-nivå	D12*)	H12*)
Lang A-nivå	D13-16, D17, D50	H13-16, H17, H50

*) Alle får premie for deltakelse. Det kåres ikke klubbmester. *Lang løype A-nivå antatt vinnertid 15 min.*

EM INDIVIDUELT: *Torsdag 29. aug Grøslanndsetra*

1,5km	D12*)	H12*)
3 km	D13-14, D50	H13-14,
4 km	D15-16, D35-49	H15-16, H35-49, H50
6 km	D17	H17

*) Alle får premie for deltakelse. Det kåres ikke klubbmester.

EM NATTLØP: *Torsdag 17. okt Klubbhuset*

2 km	D/H14 par	
3 km	D15-16, D35-49, D-50	H15-16, H50
4 km	D17	H17, H35-49

Premiering ved Eikermesterskap:

I EM-stafett premieres det beste laget. I øvrige Eikermesterskap premieres alle løpere i D/H-12 år, og de 3 beste løperne i klasse 13-16 år. I øvrige klasser premieres vinneren.

Alle premier deles ut på aktiv avslutningen 26. november.

6. Påmeldinger til løp

Den enkelte løper har selv ansvar for å melde seg på til løp, både i Norge og i utlandet. I Norge benyttes påmeldingssystemet Eventor (<http://eventor.orientering.no>). Til løp i utlandet vil det variere hvilket system som benyttes. Trenger du hjelp til registrering eller påmelding, tar du kontakt med en fra aktivutvalget. Frist for påmelding til kretsløp varierer, men er som oftest søndag/mandag uka før arrangementet. Til nasjonale og internasjonale løp kan fristene være tidligere enn ved kretsløp. Løpere må selv sjekke frister for aktuelle løp, og er selv ansvarlig for korrekt påmelding.

Sølvi Fossøy og Anne Marthe Peveri er ansvarlig for påmelding til stafetter. Uttak gjøres i samråd med trenere. Løpere som ønsker å løpe stafett melder i fra til ansvarlige innen oppgitte frister. Aktuelle stafetter annonseres på Facebook.

Påmelding:

Gå inn på "eventor.orientering.no". Velg først «Logg inn». Ved første gangs pålogging følger du linken «Registrere deg». Du får da tilsendt brukernavn og passord.

Du kommer inn på oversikt over terminlista og krysser av for aktuelle løp og trykker «Meld på til markerte arrangementer». Husk å velge riktig klasse og ha brikkenummeret klart.

Fra Eventor kan du også trykke på «arrangementets navn» og lese nødvendig informasjon om løpet.



7. Deltakelse i egne løp

Klubbens egne løpere må vanligvis delta som funksjonærer når vi selv står som arrangør av større løp. Med større løp menes Eikerløpet. Unntak fra dette er at løpere t.o.m. 16 år får delta. Når klubben arrangerer viktige uttakingsløp til mesterskap, får løpere som forsøker å kvalifisere seg delta.

Når klubben arrangerer individuelle kretsmesterskap får klubbens aktive løpere under 35 år delta. Ved KM-stafetter prøver vi å stille så mange lag som mulig.

Ved andre løp som klubben arrangerer, som Eikernatta og Over Skauen, er det ønskelig at så mange som mulig av klubbens løpere deltar, men vi er avhengig av et visst antall funksjonærer for avvikling av løpene.

8. Dekning av startkontingenter

Klubben dekker startkontingent i alle terminfestede løp i Norge og utlandet, med følgende unntak:

- Ved ferieløp dekker løperne selv startkontingenten. Som ferieløp i Norge regnes alle løp i juli, i tillegg alle ferieløp/galopper i utlandet
- Medlemmer over 35 år må selv dekke startkontingent for alle løp i utlandet.
- Løpere som er påmeldt og ikke starter, må selv betale startkontingenten. Ekstra avgift ved etteranmeldinger må hver enkelt løper dekke selv. *Ved avmelding til stafetter etter oppgitte frister kan løpere måtte dekke utgifter til reise og opphold i sin helhet.*

9. Dekning av reiseutgifter og egenandeler

- Overnatting og reiseutgifter dekkes for HL og NM *etter billigste reisemåte/overnattingstype*
- Der hvor kilometergodtgjørelse er billigste reisemåte, dekkes utgiftene kun når sjåfør er <35 år
- Ved stafetter i utlandet betaler utøvere t.o.m. 20 år en egenandel på 600,-. Utøvere over 20 år betaler en egenandel på 1200,-
- På samlinger i Norge i regi av NOF eller Buskerud O-krets betaler utøverne en egenandel på 500,-
- På samlinger/leire i utlandet *sponser klubben utøvere t.o.m. 20 år med 500,-*

I NM og Norgescup kreves det at klubbens utøvere løper i Eiker o-lags løpsdrakter. Løpere som ikke løper i klubbdrakt vil ikke få dekket startavgift og reiseutgifter.

Klubben kan tildele stipend til seniorløpere som har vist gode nasjonale og/eller internasjonale resultater gjennom sesongen og som ønsker å satse videre.

10. Aktivutvalget

MÅL:

- Gi et variert og innholdsrikt treningstilbud til lagets utøvere fra 13 år og oppover
- Skape et godt og sosialt fellesskap i o-laget
- Bruke treninger og treningsløp til o-teknisk trening
- Utøvere i Eiker o-lag skal kunne trene for å bli blant de beste i sin klasse
- Over 900 starter i terminfestede løp i 2019 sesongen

FELLESTRENINGER:

Aktivutvalget organiserer fellestreninger hver tirsdag kl. 18.00 gjennom hele året - med og uten kart. Klubbhuset er i hovedsak samlingspunkt for alle fellestreninger, men for å tilby treninger i andre terreng, vil enkelte treninger arrangeres andre steder i Eikerbygdene. ***Følg med på klubbens facebookside om oppmøtested og hva slags utstyr du trenger til de ulike treningene.***

Gjennom vinteren er det fokus på basistrening (styrke og utholdenhet), og vi varierer mellom løping ute og styrke og ballspill innendørs. Det legges inn noen ekstra økter på torsdager i vintersesongen.

I perioden ***mars-oktober*** vil Malin og Øystein Sørensen ha ansvar for de tekniske øktene. Det legges opp til to ulike nivåer på øktene; ***A-nivå og B/C-nivå.***

Aktivutvalget ønsker å stimulere alle utøvere til å være med på treningsopplegget som organiseres av trenere og utvalget gjennom sesongen, og premierer utøveren <35 år og utøveren >35 år som har deltatt på flest av aktivutvalgets treninger.

Etter tirsdagstreningene serverer husutvalget kveldsmat. Dette er en sosial samling hvor man kan spille kort, prate og bli kjent med de som tilhører o-laget. Tilbudet er åpent for alle klubbens medlemmer – enten du vil trene eller komme for et sosialt samvær.

Treningsløp på torsdager er et godt tilbud for å forbedre de o-tekniske ferdighetene. Aktive løpere oppfordres til å ta med kart fra treningsløp og konkurranser på tirsdagstreningene. Vi oppfordrer til å tegne inn veivalg, benytte livelox og til diskusjoner utøverne i mellom i etterkant av både løp og trening. Aktivutvalget premierer alle løpere som deltar i 10 eller flere treningsløp gjennom sesongen. Som treningsløp regnes også Modums nattløp på høsten, samt våre egne lørdagsløp i oktober og november.

REPRESENTANTER FOR DE AKTIVE:

Solveig Letmolie, Sølvi Fossøy og Anne Marthe Peveri er de aktives representanter. Solveig er ungdomskontakt i klubben og skal formidle beskjeder til og fra ungdomsutøverne. Solveig har også hovedansvaret for klubbens **Instagramkonto @eiker_o_lag**

De aktives representanter er bindeleddet mellom de aktive og utvalget. Det er viktig at alle utøvere holder seg oppdatert gjennom klubbens hjemmeside og facebook.



Særskilt opplegg for 13-16 åringer ++.

Opplegget med B/C-nivå rettes mot aldersgruppen 13-16 år samt eldre løpere som ønsker en kortere og litt enklere teknisk løype. Aktivutvalget legger til rette for "skygging" av de yngste løperne på dette nivået.



BLI MED PÅ O-LØP!:

O-løp gir deg god o-teknisk trening, bedre kondisjon og konkurransefølelse. Et av årets mål er å øke løpsdeltakelsen fra Eiker o-lag; «Jo flere Eiker-løpere på løp – jo mer sosialt og moro er det!» Terminlisten for 2019-sesongen gir et variert tilbud både for løpere som ønsker å løpe i nærmiljøet og for de som ønsker å reise langt på o-løp. Med gode kart, variert terreng og ulike konkurranseformer vil alle finne ett eller flere alternativer som passer for seg. Møt opp – vi sees på løp!

Som en inspirasjon til løpsdeltakelse, premieres klubbens mest aktive løper gjennom sesongen, samt alle som deltar i minst **15 terminfestede løp.**

O-FESTIVALEN OG FERIELØP:

- O-festivalen arrangeres i Larvik 28.-30. juni. O-festivalen tilbyr o-løp i alle vanskelighetsgrader, så her kan alle delta – uansett forkunnskaper. Dette er et prioritert familieløp, og vi håper på stor deltakelse fra klubben. Flere fra klubben skal overnatte på Trudvang Gjestegård.
- Andre aktuelle ferieløp denne sesongen er blant annet Sørlandsgaloppen i Porsgrunn/Skien eller Midnattsolgaloppen i Alta 21.-23. juni og O-ringen i Kolmården i Sverige 21.-27. juli.
- **VM i orientering** arrangeres i år i Østfold 12.-17. august. Det er publikumsløp alle dager, og det blir garantert god stemning! Klubben planlegger overnatting på Daftø Resort.

PWT- CUP OG UNIONSMATCH

PWT-cupen er en cup for ungdom mellom 13 og 16 år. Den er et initiativ fra Buskerud O-krets, som har et ønske om å øke deltakelsen blant ungdom på løpene i høstsesongen. Det er fem løp som inngår i cupen, fire løp teller sammenlagt.

Tellende løp 2019

31. aug..... KM-langdistanse, Modum OL

7. sep Sprintløp, Kongsberg OL

8. sep Ringerike OL

15. sep Konnerud. Ungdomsløp og PWT-cup finale

Info om poengberegning finnes på kretsens hjemmesider.

Unionsmatchen er en årlig vennskapelig orienteringskonkurranse for 13 – 16 åringer mellom de svenske distriktene Halland-Skåne, Göteborg, Bohuslän-Dal, Västergötland og de norske kretsene Buskerud, Østfold, Akershus og Oslo, Mjøs-O

Unionsmatchen 2019 skal være i Bohuslän-Dals Orienteringsforbund i Sverige. Det blir tatt ut 10 løpere i hver av klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16

Unionsmatchen blir arrangert **helgen 24.-26. mai**

Uttaksløp vil være:

1. mai. KM sprint, Røyken O-lag

4. mai. Skjærgårdsløpene dag 1, OL Tønsberg og omegn

19. mai. Drammensløpet, IF Sturla

Det er de to beste løpene som er tellende i uttaket.

Ansvarlig for Unionsmatchen for BuOK er Per Gustafsson fra Kongsberg. Epost: per68.gustafsson@gmail.com

Følg med på hjemmesiden/facebook siden til Buskerud O-krets for informasjon om PWT-cup og Unionsmatch 2019.

STAFETTER:

Klubben planlegger å stille lag i følgende stafetter:

DATO LØP..... ARRANGØR

27.-28. apr Tio-mila Östra Göinge

10.-11. aug.... Night Hawk Lillomarka/Tyrving

1. sept KM-stafett Modum

15. sep NM-stafett senior..... OTO (på Skrim)

22. sep NM-stafett junior..... Verdal

Aktivutvalget tar ut lag til stafettene.



AKTIV AVSLUTNING

Tirsdag 26. november arrangerer aktivutvalget sesongavslutning. Her deles det ut ca 100 premier til løpere i klubben. Vi premierer følgende:

- Deltakelse og vinnere av Eikermesterskapene
- Deltakelse i 10 eller flere treningsløp
- Deltakelse i 15 eller flere terminfesta løp
- Løper med flest løp gjennom sesongen
- Løper <35 år, og løper >35 år med flest oppmøter på aktivutvalgets treningsopplegg
- Jente-, gutte- og juniorpokal
- Innsatspris
- Uttrekkspremie

Kretsen arrangerer felles overnatting på flere NM-arrangement. Følg med på Buskerud O-krets sine hjemmesider og Facebooksider for innbydelser og påmelding til de ulike arrangementene

SAMLINGER OG ARRANGEMENTER I REGI AV BUSKERUD O-KRETS

Når	Hva	Hvem
9. feb	Dagssamling Konnerud	fra 15 år
26. feb-4. mars	Portugalsamling	fra 16 år
29.-31. mars	Sprint Camp Stavanger	fra 16 år
8.mai	Kveldssamling med 3000m test Furumo	fra 13 år
18. mai	Dagssamling Sprint Notodden/Kongsberg	fra 13 år
Uke 23	Kveldssamling Ringerike, HL-trening	14-16 år
14.-16. juni	Camp Stokke	13-16 år
22.- 25. juni	Sommersamling, sted ikke bestemt	fra 16 år
25. aug	Dagssamling Larvik/ Tønsberg	fra 13 år
3. sep	Kveldssamling Drammen med løpstest	Fra 13 år
8.-10. nov	Avslutningstur til O-event i Borås	13-16 år

NM, NC OG VETERANMESTERSKAP:

NM og Norgescup blir arrangert på følgende steder:

NÅR	HVA	HVOR
12.-14. april	NMnatt, NC jr+sr	Moss/Indre Østfold
7. mai	NC sr	Lillomarka
11.-12. mai	NC jr/sr, NM ultra	Bjugn IL, Wing OK
25.-26. mai	NM sprint/stafett	Nydalens SK
1.-2. juni	NC jr	Os IL
28.-20. juni	NC jr+sr	Hedrum,Lardal, Larvik
2.-7. aug	HL/OLL	Tynset
13.og16. aug	NC jr	Østfold (WOC)
6.-8. sept	Veteranmesterskap	Ringerike
11.-15. sept	NM-uke	OTO
20.-22. sept	NC jr+sr, O-idol, NM knockoutsprint, NM jr stafett	Verdal OK
17. okt.	NM natt	Østmarka

I NM-løp og Norgescup kreves det at løperne løper i Eiker o-lags løpsdrakter. Løpere som ikke løper i klubbdraktene, vil ikke få dekket startavgift og evt. reiseutgifter.



HOVEDLØPET OG O-LANDSLEIR

I år arrangeres hovedløpet og **O-landsleir 2.-7. august på Tynset**. Hovedløpet og leiren er for aldersgruppa 14-16 år. Dette arrangementet inneholder løp, leir og sosialt samvær. Det er her ungdommen virkelig blir kjent med hverandre på tvers av klubbene i Norge.



11. Rekruttutvalget

Mål

- Rekruttere nye medlemmer og gjerne familier.
- Skape et godt og sosialt fellesskap i rekruttgruppa.
- Skape tilhørighet til o-laget, slik at rekruttene fortsetter neste sesong.
- Få rekrutter med familier til å delta på løp.

Miljø/klubbtilhørighet

Rekruttutvalget legger stor vekt på miljøskapende aktiviteter på den ukentlige treninga fra Ormåsen ved å bruke klubbhuset og kveldsmat etter treningene.

TRENING: Nybegynnerkurs/skogsleik/o-trening Tirsdager kl. 18:00 – 19:30.

Oppmøte klubbhuset på Ormåsen

Treningene vil være leikpreget aktivitet i skogen. Vi finner poster, lærer karttegn, løper, leker og lærer det grunnleggende om bruk av kart og kompass. Vi tilrettelegger nivået på treningene etter deltakerne. I år har vi fire fra aktivgruppa som tar trenerkurs, de er med oss på flere av rekrutt treningene.

Torsdager treningsløp.

For treningsløp, se eget oppmøtested. Det er fri starttid fra 17.30-19.00/18.30 Treningsløp er gratis for medlemmer til og med 16 år. Gratis også for foreldre til rekrutter, andre som ønsker å starte betaler 20 kr per gang.

Premiering

Alle som deltar jevnlig på rekrutt-treningene får premie på slutten av sesongen. Premier fordeles etter deltagelse på trening;

- 12-14 treninger..... Gullmerke
- 8-11 treninger..... Sølvmerke
- 4-7 treninger..... Bronsemerke

Rekruttutvalget ønsker å stimulere til deltagelse i klubbens treningsløp. Se egen oversikt over oppmøtested for treningsløpene. Rekrutter som deltar i minst 4 treningsløp får premie. Premieutdeling på avslutningen 24. september.



Aktivitetsskalender rekruttgruppe vår 2019

Dato	Hva	Oppmøtested
Ti 23. april	Trening	Ormåsen
To 25. april	Treningsløp sprint	Årbogen p-plass
Ti 30. april	Trening	Ormåsen
To 2. mai	Treningsløp	Hoensmarka p-plass
Ti 7. mai	Trening	Ormåsen
To 9. mai	Treningsløp	Bermingrudmoen
Ti 14. mai	Trening	Ormåsen
To 16. mai	Treningsløp sprint	Stryken
Sø 19. mai	Drammensløpet	Landfalltjern, Drammen
Ti 21. mai	Trening	Ormåsen
To 23. mai	Treningsløp	Årbogen p-plass
Ti 28. mai	Trening	Ormåsen
To 30. mai	Eikerløpet	Grøslanndsetra
Ti 4. juni	Trening	Ormåsen
To 6. juni	EM stafett	Spiten skileik
Fr-sø 8.-10. juni	Pinseløp	Lurdalen, Kongsberg
Ti 11. juni	Trening	Ormåsen
	sommeravslutning	Ormåsen
To 13. juni	Treningsløp	Kølabånn
To 20. juni	EM sprint	Årbogen p-plass
Fr-sø 28.-30. juni	O-festivalen	Larvik

Aktivitetsskalender rekruttgruppe høst 2019

Dato	Hva	Oppmøtested
To 8. aug	Treningsløp	Skarratangen
To 15. aug	Treningsløp sprint	Vestfossen
Ti 20. aug	Trening	Ormåsen
To 22. aug	Treningsløp	Bergsvanna, Ormåsen
Ti 27. aug	Trening	Ormåsen
To 29. aug	EM individuelt	Grøslanndsetra
Ti 3. sept	Trening	Ormåsen
To 5. sept	Treningsløp	Kølabånn
Ti 10. sept	Trening	Ormåsen
To 12. sept	Treningsløp sprint	Bergans p-plass
Ti 17. sept	Trening	Ormåsen
To 19. sept	Treningsløp natt	Hoensmarka p-plass
Ti 24. sept	Trening ,	Ormåsen
	sesongavslutning	Ormåsen



I brosjyren beskrives en modell for enkel, morsom og effektiv aktivitet og trening med vektlegging på det gode klubb-treningsmiljøet. Det er spesielt fokus på aldersgruppene barn (8–12 år) og ungdom (13–16 år).

Aktivitetsskalender rekruttgruppe

Alle treningene (grønne) har oppmøte ved klubbhuset på Ormåsen, kl 18.00-19.30. Det er tilbud om kveldsmat på klubbhuset etter trening (25,- per pers/50 kr per familie)

Treningsløp

For treningsløp, se eget oppmøtested. Det er fri starttid fra 17.30-18.30
Treningsløp er gratis for medlemmer til og med 16 år. Gratis også for foreldre til rekrutter, andre som ønsker å starte betaler 20 kr per gang.

12. Utvalg for trim og friluftsliv

TURORIENTERING

Postene er i år gradert med farger:

Grønn (Nybegynnere) - Blå - Rød - Sort (krevende)

Post ut	Område	Ant	Farge	Ansvarlig
28. apr	Ormåsen Sør	10	Blå	Eli Tufte Hanssen
	Årbogen Øst	10	Blå	Asbjørn Eknes
	Vasshella	10	Sort	Bjørn Lysaker
	Årbogen	-	Grønn	Hans Herman Herø
5. mai	Gruveåsen	-	Grønn	Hans Herman Herø
	Gruveåsen	15	Rød	Eli Tufte Hanssen
	Hønerudåsen	10	Rød	Aud Kjemperud
	Slottåsen	10	Rød	Aud Kjemperud
12. mai	Dunserud	15	Rød	Knut T. Maudal
19. mai	Øyvann	10	Blå	Tor Sørensen
	Jellumvolen	10	Sort	Kjell Klokkeud

Det blir også i år anledning til å ta postene som ”turorientering på nett”.

Priser: Konvolutt: kr 250. Ekstrakort: kr 10.

EIKER TI PÅ TOPP

Post ut	Topp	Turkart	Ansvarlig
12. mai	Håreåsen <i>Honnørpost</i>	Eiker Vest	Knut T. Maudal
26. mai	Flisebergåsen	-	Tor Sørensen
	Store Jungerkollen	-	Eli Tufte Hanssen
	Kulokkollen	Eiker Øst	Asbjørn Eknes
	Grasåsen	Eiker Sør	Bjørn Lysaker
	Bråtaåsen	-	Kjell Klokkeud
	Fjellstua	-	Kjell Klokkeud
	Storeklevutsikten	-	Bjørn Lysaker
2. juni	Snaukollen	Eiker Øst	Aud Kjemperud
	Tretjennsåsen	-	Asbjørn Eknes
	Kolle sør for Celleputten	Eiker Vest	Tor Sørensen

Pris: Konvolutt: kr 100.



Eiker Ti På Topp

For 2019 har vi valgt følgende poster:

Eiker Øst/Krokstadsåsen/Østids:	
Snaukollen - indre (1)	661 m.o.h.
Kulokkollen (2)	390 m.o.h.
Tretjennsåsen - øst (3)	579 m.o.h.
Eiker Sør/Mjendalsåsen/Såsenåsen:	
Bråtaåsen (4)	485 m.o.h.
Fjellstua (5)	613 m.o.h.
Storkelevutsikten (6)	407 m.o.h.
Grasåsen (7)	518 m.o.h.
Eiker Vest/Holtefjell:	
Hayde sør for Celleputten (8)	696 m.o.h.
Jungerkollen (9)	412 m.o.h.
Flisebergåsen (10)	454 m.o.h.
Håreåsen (Bonuspost)	301 m.o.h.

Kr. 100,-

2. juni

Fellestur til Bråtaåsen og Fjellstua i samarbeid med DNT- Drammen og Omland. Ta med niste og termos.

Ingen avgift.

Ansv.: Kjell Klokkeud

SALGSSTEDER

Konvolutter er i salg etter påske, og på følgende steder/forretninger:

Hokksund:	Sport 1 - EikerSenteret Rasmussen Blomster
Skotselv:	Bunnpris - Skotselv Dagligvare
Krokstadelva:	G-Sport Buskerud Storsenter Bjørn Myhre Sport
Mjøndalen:	Mjøndalen Bakeri og Konditori
Ormåsen:	Rema 1000

Utvalgets salgsansvarlig er Aud Kjemperud.

ANDRE AKTIVITETER

Det tilbys i tillegg **"GRØNNE TURER"**.

Gratis nybegynner-tur-o på følgende steder/kart, med Hans Herman Herø som ansvarlig:

28. apr	Årbogen Øst	-	Grønn
5. mai	Gruveåsen	-	Grønn

22. sep Siste dag postene henger ute.

- 6. okt Frist for innsending av kontrollkort.
- 18. nov Avslutning: På Ormåsen Grendehus kl. 18.30.
Premier, pokaler og medaljer for turorientering og Ti-på-topp

NB! Tidspunktet for når de enkelte poster/topper henges ut, kan endres. Dette vil i så fall bli kunngjort på o-lagets nettside under "Tur-o/Ti på topp".



*"Skiltbuska" ved Smedsetra.
Tretjernsåsen mot venstre.*



*Ti på topp 25 ganger:
Solveig Aasvoll, Kjell Klokkerud,
Anne B. Lysaker*



Fjellstua - klar for årets Ti på topp deltakere



KART

Kløveråsen.

Sist revidert 2018/19.

Målestokk 1:10000, ekv. 5m.

For klasser D/H50- og eldre målestokk 1:7500.

START

Første ordinære start kl 11.00

N-åpen, Direkte og

U-klasser fra kl 10.00 til

siste start ordinære klasser (fri start).

Til start, inntil 10 min å gå.

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

På samlingsplass.

VASK: Våtklut.

SMÅTROLL - kr 30,-.

LØPSLEDER

Hans R. Bakken, 916 77 277

E-post: hr.bakken@online.no

LØYPELEGG

Morten Berglia, 997 15 066

morten.berglia@hotmail.com

TD/KONTROLLØR

Kongsberg

KVITTERINGSSYSTEM

Elektronisk – EMIT

MOBILDEKNING

Det er ikke mobildekning på samlingsplass!

Eikerløpet

Torsdag 30. mai 2019

Kr. Himmelfartsdag -Langdistanse

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Grøslundsetra, ca 10 km vest for Hokksund. Begrenset parkering. Innkjøring mot samlingsplass både fra "nord og syd". Merket fra nord v/Knivedalen på Rv 35 mellom Hokksund - Åmot, og fra syd i kryss/rundkjøring E134 og Rv 35 sydvest for Hokksund. Fra begge steder 20-25 min å kjøre til parkering. Inntil 1 000 m å gå fra parkering til samlingsplass langs grusvei. Bompenger kr 50,-. Vi oppfordrer til samkjøring.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

Ordinær påmelding:

- Via Eventor **innen mandag 27. mai.**

Etteranmelding:

- Via Eventor **innen tirsdag 28. mai kl 18.00**, eller e-post: rolf.lunde1@gmail.com mot tilleggsavgift. Tlf Rolf Lunde: 414 72 009.
- **Ingen etteranmelding løpsdagen for ordinære klasser.**
- **Direkte klasser, N-åpen og de nye Utviklingsklassene kan også melde seg på løpsdagen frem til kl. 11.00.**

Informasjon

Starttider, PM samt kart/løyper for klassene t.o.m. 12 år og U-N/C legges ut på Eventor.

STARTKONTINGENT

Ordinære klasser:

For løpere t.o.m. 16 år kr 80. Løpere 17 år og eldre kr 150.

- Klubber tilsluttet NOF vil bli fakturert etter løpet.
- Alle som representerer utenlandske klubber eller bedriftsklubber må betale med Visa eller Mastercard ved påmelding. **Påmelding løpsdagen kun kontant betaling.**

Etteranmeldingstillegg:

- Innen tirsdag kl 18.00 – 50% tillegg.
- Direkte klasser, U-klasser og N-åpen kr 80.
- Ikke etteranmeldingstillegg for disse klassene.

PREMIERING

- N-åpen, D/H-12 og U-klasser t.o.m. 16 år. Alle fullførte
- 13-16 år: 1/3 av startende. Øvrige: 1/8 av startende.
- Direkte løyper: Ingen

Klasser og løypelengder Eikerløpet 2019

Nivå	Løype nr	Kart	Km	Start	Klasser
N-nivå	1		2,0	Fri	N-Åpen
	2		2,2		D/H9-10
	3		2,5	Fri	U-N10-20, D/H17-N
C-nivå	4		2,5	UC-Fri	U-C10-20, D/H11-12
	5		3,0		D/H17-C
	6		3,0	Fri	Direkte C
B-nivå	7		3,5	UB-Fri	U-B12-20, D/H13-14
	8		3,5	Fri	Direkte B
A-nivå	9	7500	3,0		D70, D75, H75, H80
	10	7500	3,5		D60, D65, H70
	11	7500	4,5		D50, D55, H60, H65
	12		5,0		D15-16, D17-AK, D40, D45
	13		5,5		D17-18, D19-20, D35, H15-16, H17-AK
	14	7500	6,0		H50, H55
	15		6,5		H17-18, H40, H45
	16		7,0		D21A, H19-20, H35
	17		9,0		H21A
	18		4,5	Fri	Direkte AK
	19		7,0	Fri	Direkte AL

Forklaring på løypenivåer

LØYPE - NIVÅ	Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN N-løype	Nybegynner Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. N-åpen er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
BLÅ C-løype	Avansert begynner Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes løperen å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper.
RØD B-løype	Den kompetente (øvet) Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå.
SVART A-løype	Erfarende Kan være krevende orientering. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.





Over Skauen

Lørdag 28. september 2019

Nærløp - ultra langdistanse

KART

Øyvann. Sist revidert 2018.
Målestokk 1:10000, ekv. 5m.
For klasser D/H50- og eldre
målestokk 1:7500.

START

Fellesstart kl 11.00

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

Ingen

VASKEMÅTE

Våtklut.

LØPSLEDERE/

LØYPELEGGERE

Sølvi Fossøy 957 63 945
so_fosso@frisurf.no

Anne Marthe Peveri

412 32 716.

E-post: annemarthepeveri@
gmail.com

KVITTERINGSSYSTEM

Elektronisk – EMIT

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Øvervollen. Merket fra rundkjøring ved Nedre Eiker kirke
på Fv 283. Herfra 30 min. å kjøre til parkering. Bompenger
kr 60,-. Felleskjøring anbefales på grunn av begrenset
parkering.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

Påmelding via:

- Eventor innen **mandag 23. september.**

Etteranmelding:

- Via Eventor innen **fredag 27. sept. kl 18.00**, eller på
samlingsplass frem til kl 10.00 på løpsdagen

INFORMASJON

om løpet legges ut på Eventor.

PREMIERING

- Vandrepremier i D17- og H17-.
- For øvrig enkel premiering.

STARTKONTINGENT

- D/H17- kr 150.-
- Øvrige klasser kr 80,-
- Etteranmelding: Tilleggsavgift: kr 50.- (alle klasser)

Tradisjonen tro: Gratis ertesuppe og loff.

KLASSER OG LØYPELENGDER

Nivå	Lengde	Klasser
A-nivå	Ca 14 km	D/H17-
A-nivå	Ca 7 km	D/H13-14, D/H 15-16, D/H17-AK D/H50-





Eikernatta

Nattløp fredag 11. oktober 2019

KART

Gruveåsen.

Målestokk 1:7500, ekv. 5m
for alle klasser.

START

Første ordinære start kl 20.00

Start: inntil 10 min å gå.

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

Ingen.

VASK: Våtklut.

LØPSLEDER

Oscar Berlin 481 47 998

oscar.berlin@gmail.com

LØYPELEGG

Severin Berglia 482 83 074

severin.berglia@gmail.com

KVITTERINGSSYSTEM

Elektronisk – EMIT

PREMIERING

- Klassene D/H 11-14
Par premier til alle som fullfører.
- Klassene D/H15-16
premieres 1/3 av de startende.
- Øvrige klasser har 1/8
premiering
- Direkte løyper: Ingen

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Ormåsen. Merket fra rundkjøring v/ Torespæren på E134
mellom Hokksund og Kongsberg.

Inntil 10 min. å gå fra samlingsplass til start.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

Påmelding via:

- Eventor innnen **mandag 7. oktober**

Etteranmelding:

- Via Eventor **innen torsdag 9. oktober kl 18.00.**
- **Ingen etteranmelding løpsdagen**, kun Direkte klasser
frem til kl. 19.30.

INFORMASJON

om starttider legges ut torsdag kveld på Eventor.

STARTKONTINGENT

For løpere t.o.m. 16 år kr 80. Løpere 17 år og eldre kr 150.

Direkte klasser kr 80.

Etteranmeldingstillegg:

- Innen torsdag kl 18.00 – 50% tillegg.
- Klasser D/H11-14 Par og direkte klasser ikke tillegg.

Løype	Lengde	Klasser
1	2,0 km	D/H 11-14 Par
2	3,0 km	D15-16, D60, H60, Direkte AK
3	4,0 km	D17-20, D40, H17-20
4	5,0 km	D21, H15-16, H40, Direkte AL
5	6,0 km	H21



13. Klubbhus

Leievilkår for Eiker O-lags klubbhus.

- Lokalet disponeres innenfor det tidsrommet som er avtalt med utleier.
- Røyking er ikke tillatt i noen del av klubbhuset. Kun utendørs. Som askebeger kan brukes en blomsterpote som står på utelageret. Husk å fjerne sneipene etterpå.
- Utlevering/henting av nøkkel avtales med utleieansvarlig.
- Nøkkel leveres tilbake til utleieansvarlig senest dagen etter leie.
- Medlemmer av Eiker O-lag innrømmes 30% rabatt på leie.
- For arrangementer i helgene (+øvrige helligdager) må det betales et depositum på kr. 500,- for avtalt leie lenger enn et 1/2 år frem i tid. Ved evt. avbestilling refunderes ikke depositum. Leien er bekreftet fra O-laget når depositum er innbetalt.
- All fakturering ut over depositum skjer i etterkant med 14 dagers betalingsfrist, bankgiro 2220.20.50356.
- Alarm slås av/på med den øverste låsen på hoveddøren. NB! Vri nøkkelen mot venstre. Motsatt når det låses.
- Regulering av varme etter avtale med utleieansvarlig.
- Det skal tas hensyn til at lokalet er en del av en skolebygning, særlig ved leie i skoletiden.
- Ved leie til arrangementer i helgene skal lokalet forlates senest kl. 02.00. Da skal det også være ro i området.
- Eventuelle skader og/eller unormal slitasje som skyldes leietakers bruk må erstattes. Skader skal meldes til utleier, jfr. Skjema ”egenerklæring”.

RYDDING/GROV RENGJØRING ETTER UMLEIE OMFATTER:

- Rydde border og sette stoler på plass
- Benker, bord og evt. stoler tørkes av med våt klut
- Bestikk og glass/kopper skylles og settes i oppvaskmaskinen (oppvaskmaskin må ikke forlates i drift – oppvask tar ca 1 time). Hurtigvaskemaskinen tar mye kortere tid.
- Skyll termokanner/kaffetrakter.
- Slå av kaffetrakter, trekk ut støpsel/ledning.
- Våtorganisk avfall i egen beholder/avfallsposer på kjøkkenet. Våtorganiske avfallsposer kastes i søppelcontainer plassert ved lager/garasje på parkeringsplassen.
- Fei opp det groveste som ligger på gulvet
- Husk å slukke alle lys når lokalet forlates (også toaletter)
- Alt dekketøy med mer ryddes tilbake etter vask i oppvaskmaskin.
- Kjøkken, toaletter og oppholdsrom skal feies/ryddes.
- Egenmeldingsskjema fylles ut hvis noe av inventaret på en eller annen måte er blitt ødelagt, skjema og nøkkel leveres tilbake til utleieansvarlig.

Åpent klubbhus og kveldsmat

Husstyret administrerer og er ansvarlig for åpent klubbhus hver tirsdag – kl. 18.00 – 21.00. Kveldsmat serveres fra kl 19.00. Bli med på treninga til aktiv-/rekruttutvalget, eller ta en tur selv. Det er sosialt og hyggelig å avslutte inne etterpå med litt mat og prat. Tilbudet er åpent for alle; så ta gjerne med venner og bekjente.

Ekstern utleie

Klubbhuset leies ut til andre aktiviteter enn klubbens egne (møter, treningssamlinger, private tilstelninger og arrangementer).

Type utleie	Pris	Merknader
Kurs, møter, treningssamlinger på dagtid fram til kl 17.00 (gjelder alle dager)	Kr 800	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. Se leievilkår.
Kurs og møter kveldstid mandag - fredag.	Kr 300 t.o.m. 25 pers. Kr 500 over 25 pers.	
Dagarrangementer (lør-søn) i helgene og andre helligdager fram til kl 17.00. Konfirmasjon, fødselsdager, bryllup, barnedåp m.m.	Kr 1 900 Inkluderer utleie fra ettermiddag/kvelden før arrangementet (for dekking, pynting etc)	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. Sluttrenhold av utleier. Se leievilkår.
Kveldsarrangementer i helgene (fre-søn) og ved andre helligdager. Lukkede arrangementer.	Kr 1 900 Klubbhuset leies ut fra kl 12.00 utleiedagen til kl 12.00 påfølgende dag.	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. Sluttrenhold av utleier.

Leie av særskilt kort varighet eller ved spesielle arrangementer kan i hvert enkelt tilfelle avtales med utleieansvarlig.

14. Klubbkvelder - og grøttest

Første klubbkveld er allerede avholdt når klubbkalenderen er ute hos medlemmene.

28. mars hadde vi quiz ved Anne Marthe Peveri. Dette har slått godt an i høst, så vi fortsetter med quiz en stund til. Til høsten blir det klubbkveld **torsdag 24. oktober**. Info blir også lagt ut på klubbens hjemmeside, på facebook-sida og som oppslag på klubbhuset.

Klubbkveldene nå arrangeres i samarbeid med Aktivutvalget.

Målgruppa er alle medlemmer, foreldre-grupper, naboer og andre interesserte av o-sport. Det henstilles både til klubbens yngre og veteraner om å delta på disse klubbkveldene for å bidra til å bygge og utvikle det gode miljøet vi har i klubben.

Utgangspunktet er klubbhuset og målet er å få aktivitet til klubbhuset som alle kan delta i.

Vi legger opp til servering i hyggelig O-atmosfære! Ta gjerne med deg venner og kjente som har lyst til å bli kjent med vårt miljø! Noen ganger blir det også utlodning med spennende premier!

Den tradisjonelle grøttesten blir tirsdag 10. desember 2019.

15. Kartplan

Teknisk utvalg har ansvar for kart og arbeid med revisjon av disse. Kartene bør ajourføres minst hvert 4-6 år. Klubben har en hovedkartplan som vi har delt inn i noen hovedområder. Innenfor disse områdene utarbeides delkart over mindre områder.

Det jobbes med revisjon av hele kartopplegget. Vi planlegger et opplegg med standard kart over mer faste og avgrensede områder. Størrelsen på områder vil bli tilpasset ei trykkflate i format vanlig A4 eller A3 papirstørrelser.

Når en kommer videre med opplegget vil kart bli gjort tilgjengelige på klubbens hjemmesider i PDF-format.

Kartoversikten med priser som du finner her i klubbkalenderen vil etterhvert bli seende noe annerledes ut.

Basert på denne hovedkartplan, og karter til ordinære løp, trening og treningsløp, rekruttering og tur-orientering, er følgende enkeltkart under revisjon og/eller nye kart:

For 2019 omfatter kartplaner følgende prosjekter i stikkordsmessig oversikt:

- Kløveråsen - Myrespiten – brukes til Eikerløpet.
- Nærkart/sprintkart/skolekart – 6 områder/skoler med tilsagn spillemidler.
- Ormåsen - Dørja - Junger, få med Kolbergåsen til veteran 2020 (tildelt spillemidler).
- Sprint-/skolekart Mjøndalen (søkt spillemidler)
- Nærkart Åsen - MIF-hytta (søkt spillemidler)
- Hoensmarka – digitaliseres på nytt
- Røysåsen – Lauvtjern – Årbogen (tildelt spillemidler)
- Hoensvannet – prioritere området sydover – få med Himsjøkollen - Spærensetra
- Turkart Eiker Øst - trykke nytt opplag - mulig noe revisjon.



16. Kartoversikt/priser

År	Kartområde/navn	Målestokk	Ekv	Areal	Pris
EIKER ØST					
2018	Lauvtjern-Røysåsen-Årbogen (trening).....	1:10.000	5m		
2018	Øyvann*.....	1:10.000	5m	5	30,-
2016	Årbogen Vest*.....	1:10.000	5m	3	30,-
2016	Årbogen Øst*.....	1:10.000	5m	3	30,-
2000	Dramdal	1:15.000	5m	10	30,-
2000	Kolbrekvann	1:10.000	5m	8	30,-
1992	Lokkeråsen.....	1:15.000	5m	42	40,-

EIKER VEST

2018	Hoensvannet - Spærensetra*.....	1:7.500	5m	3	30,-
2016	Bermingrud - Kølabånn*.....	1:10.000	5m	5	30,-
2018	Hoensmarka*.....	1:10.000	5m	3	30,-
2016	Hoensvannet*.....	1:10.000	5m	5	30,-
2014	Dørja-Ormåsen/Ormåsen Sør*.....	1:10.000	5m	3	30,-
2012	Bermingrud-Travbanen (Hønerudåsen)*.....	1:10.000	5m	4	30,-
2012	Gruveåsen	1:10.000	5m	4	30,-
2010	Slottåsen.....	1:10.000	5m	4	30,-
2008	Dunserudhagan	1:10.000	5m	6	40,-

EIKER SØR

2006	MIF-Hytta*.....	1:10.000	5m	4	30,-
1994	Røkeberg-Sirikjerke.....	1:15.000	5m	32	40,-
1994	Bremsa-Sirikjerke.....	1:15.000	5m	23	30,-

SPRINT

2018	GamleHokksund - Stryken	1:5.000	2m		
2018	Vestfossen	1:4.000	2m		
2017	Årbogen*.....	1:5.000	2,5m	1,5	30,-
2018	Skotselv*.....	1:5.000	2m	2	30,-
2014	Loesmoen - Tjuvøya*.....	1:5.000	2m	1	30,-

TURKART

Eiker Vest - Holtefjell-Fiskum (2013/2016)	1:20.000	10m	240	150,-
Eiker Sør - Mjøndalsskauen/Sirikjerke (2009).....	1:20.000	10m	105	150,-
Eiker Øst - Snaukollen-Glitre-Lokkeråsen (2015)	1:20.000	10m	210	150,-

RABATTER

Salg til skoler:	50%	Salg til medlemmer (enkeltkart).....	50%
Salg til forretninger:	35%	Salg andre lag og bedrifter	25%

Evt kopiering av kart - etter avtale - belastes som for kjøp av tilsvarende antall kart.

) Kartene tilgjengelige for digital trykk/print. **Hele kartopplegget er under revisjon.*

17. Retningslinjer disp. av kart

RETNINGSLINJER DISPONERING AV KART, INKLUDERT BEDRIFTSORIENTERING

Behandlet i Teknisk utvalg 5.10.2016, og godkjent i styret 17.10.2016.

Bedriftsorientering og annen ekstern bruk.

- a) Eiker o-lag er innenfor fastsatte retningslinjer positiv til å stille kart til disposisjon for bedriftsorientering.
- b) All bruk av klubbens kart eller kartutsnitt til organisert virksomhet, gjelder bl.a. mandagsløp/-trening, onsdagsløp og andre arrangementer skal godkjennes/avklares på forhånd.
- c) Godkjenning omfatter også tidsrom/datoer for bruk av område/kart, med det som formål å koordinere o-arrangementer i de enkelte områder/terreng.
- d) Generelt gis ikke tillatelse til bruk av kart/terreng foran terminfestede løp Eiker skal arrangere det enkelte år, og terreng som er sperret for planlagte fremtidige arrangementer.
- e) Generelt gis ikke tillatelse til bruk av kart/terreng samme uke og uken foran Eiker selv arrangerer løp.
- f) En samlet bruk av «populære» områder vil også ligge som en skjønnsmessig vurdering.
- g) Som kartgrunnlag oversendes arrangør kart/kartutsnitt i PDF-format for det aktuelle området. Arrangøren kan kopiere dette til det aktuelle arrangementet. Originale OCAD-filer distribueres ikke. Ved oversendelse av ferdig trykte kart, betales fast pris pr kart (som brukes pr arrangement).
- h) Det betales en fast pris pr startende, uavhengig av hvordan kartet kopieres/trykkes. Prisen settes til kr 20,- pr startende løper.
- i) Teknisk utvalg og/eller kartleder forestår slik godkjenning/avklaring.

Ut over dette anbefales overfor bedriftsidretten/kretsen at ved søknader om løp bør bedriftsarrangør ha avklart på forhånd med rettighetshaver til kart. Dette bør være eget punkt på bedriftsidrettens søknadsskjemaer.

Søknader/avklaringer om bruk av klubbens kart innen 15. februar for kommende sesong.

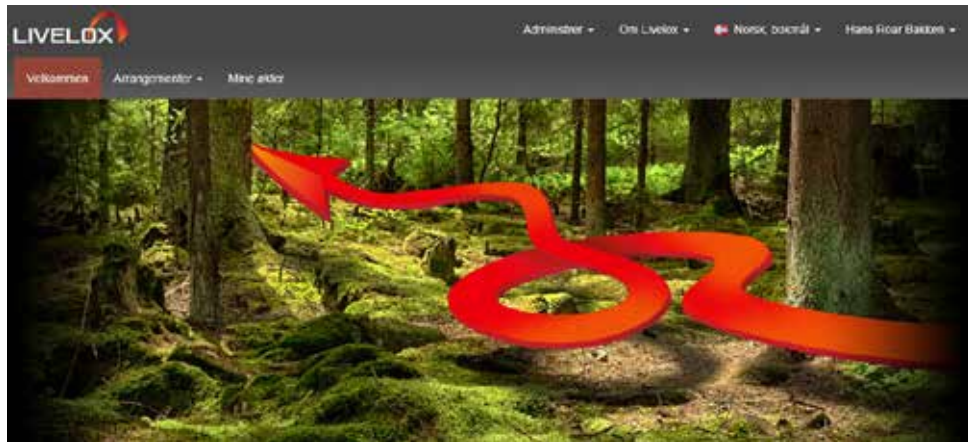
Skoler

Vurderes i hvert enkelt tilfelle, men i prinsippet gratis ved at skolene kan kopiere aktuelle kart.

Internt i klubben

Kart til tuorientering for kommende år skal drøftes og avklares på forhånd med Teknisk utvalg/kartleder.

18. Velkommen til Livelox!



Livelox er et ganske nytt system hvor du kan registrere hvor du har løpt, og legge inn denne på kart/løype, og som du i etterkant kan gå inn å se hvor du har løpt.

Du kan sammenligne med andre, venner og konkurrenter. Du kan last opp sporet ditt fra en GPS-klokke eller mobilapp i etterkant.

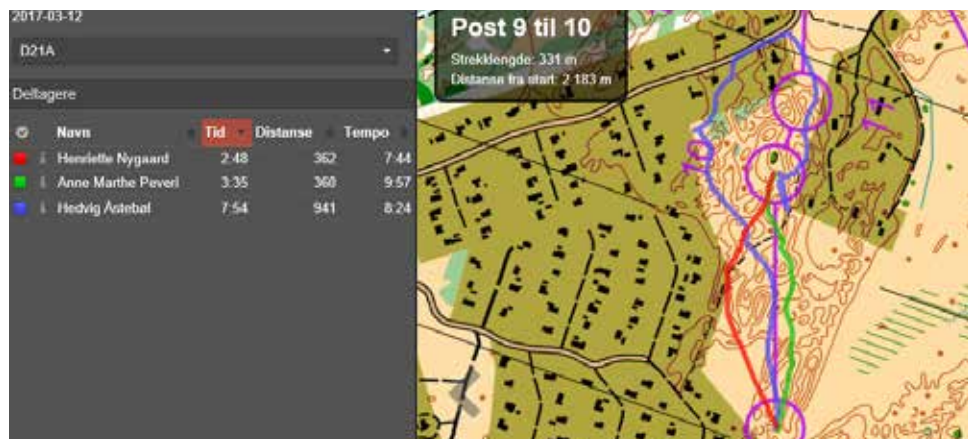
Det er gratis å se sitt eget spor, men for å sammenligne ditt spor med andre må du kjøpe et abonnement.

Her kan det velges mellom klubbabonnement eller personlig abonnement. Personlig abonnement som gir tilgang til

alle spor fra konkurranser og treninger for en periode på et år. Personlig abonnement koster kr 299,- svenske kroner.

Eiker o-lag har kjøpt klubbabonnement som gir alle medlemmer tilgang til spor fra treninger og nærløp arrangert av Eiker OL frem til 9. april 2020. Klubbabonnement gir ikke tilgang til konkurranser på krets-, nasjonal-, eller internasjonalt nivå.

Du finner mer informasjon om Livelox via link på klubbens hjemmeside, eller direkte på: <https://www.livelox.com>



19. Klubbdrakter -"sesongrabatt"!

KLUBBTØY FÅES KJØPT PÅ KLUBBHUSET.

Kjøp av klubb tøy gjøres i forbindelse med treninger på tirsdager, eller etter avtale med Anne Marthe Peveri (412 327 16). De fleste modeller og utvalgte størrelser henger fremme til prøving. Oversikt over tilgjengelige størrelser og priser henger på stativet, har du behov for å prøve størrelser som ikke henger fremme, ta kontakt med Anne Marthe Peveri.

Vi har en god del klubb tøy på lager. Vi "tømmer lageret" - og tilbyr til sterkt reduserte priser så lenge lageret rekker. Her er rabatterte priser, og "førstemann til mølla" gjelder!

Produkt	Ordinær	2019
Overtreksbukse, Trainer.....	kr 550	300
Overtreksjakke, Trainer.....	kr 760	450
Løpstrøye Basic, kort arm.....	kr 455	320
Løpstrøye Basic, lang arm	kr 485	340
Løpstrøye gammel mod, kort arm.....	kr 300	100
Løpstrøye gammel mod, lang arm	kr 300	100
Løpsbukse, kort.....	kr 200	100
Løpsbukse, lang	kr 250	100
Vest – junior størrelser	kr 550	330
Vest – dame/herre.....	kr 620	430
Singlet	kr 300	210
Shorts barn	kr 330	150
Shorts voksen	kr 330	200
Pannebånd	kr 100	70
T-skjorte (grønne)	kr 50	50
Rekruttpakke	kr 550	550
-EKT-brikke og tommelkompass		

Nye T-skjorter underveis



Nye råkuule T-skjorter er underveis i løpet av mai måned. Med varmt og fint vær på Eikerløpet blir disse fine - og det antas det blir en mengde grønngule rekrutter i år også. Pris blir overkommelig.



20. Løperbrikker

Nye løpere kan låne **brikke** til treningsløp/ordinære løp. Lånte brikker skal leveres tilbake etter hvert løp. Ansvarlig for utlån er leder for rekrutttvalget: Anita Hilleren.

Rekrutter kan kjøpe “rekruttpakke” av klubben som inneholder løperbrikke, andre løpere kjøper brikke via <https://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet>

I enkelte løp benyttes **EmiTag** som stemplings- og/eller tidtaksingsmetode. Løpere som løper mange løp og/eller deltar i Norgescup/NM-distanser oppfordres til å kjøpe egen EmiTag. Klubben har 8 EmiTag'er til utlån som prioriteres til løpere <16 år.

Regler for utlån:

- Etter ordinær påmeldingsfrist kan løpere >16 år låne klubbens EmiTag'er, “førstemann-til-mølla”-prinsippet gjelder. Det er ingen avgift for leie fra klubben.
- Klubben dekker eventuell leie av EmiTag for løpere <16 år, øvrige løpere må selv dekke leiekostnader.
- Alle EmiTag'er skal leveres inn etter utlån (gjelder alle løpere).

Ansvarlig for klubbens EmiTag:

Anne Marthe Peveri

I enkelte løp i utlandet benyttes SI-pinne som stemplingsbrikke. Klubben har ingen slike til utlån, og utøvere må selv dekke eventuelle leiekostnader.



21. Terminliste 2019

- løp i Buskerud



Dato	Arrangør	Navn
4. apr.	Sturla, IF	Drammen City Cup 1
11. apr.	Konnerud IL	Drammen City Cup 2
22. apr.	Fossekallen IL	Tyritreffen (karusell)
25. apr.	Eiker OL	Drammen City Cup 3
1. mai.	Røyken OL	KM Sprint
1. mai.	Lierbygda OL	Lierbygda TempO
1. mai.	Fossekallen IL	Tyritreffen (karusell)
19. mai.	Sturla, IF	KM mellom Buskerud
21. mai.	Lierbygda OL	5'ern sprintstafett
30. mai.	Eiker OL	Eikerløpet
8. jun.	Kongsberg OL	Pinseløpet, dag 1
9. jun.	Kongsberg OL	Pinseløpet, dag 2
10. jun.	Kongsberg OL	Pinseløpet, dag 3
10. jun.	Kongsberg OL	Pinseløpets u-stafett
18. aug.	Modum OL	NM PreO
18. aug.	Modum OL	NM TempO
31. aug.	Modum OL	KM Lang
1. sep.	Modum OL	KM Stafett
6. sep.	Ringerike OL	Veteranmesterskap
7. sep.	Ringerike OL	Veteranmesterskap
8. sep.	Ringerike OL	Veteranmesterskap
12. sep.	Fossekallen IL	Tyritreffen (karusell)
15. sep.	Konnerud IL	Ungdomsløp og PWT
24. sep.	Sturla, IF	Sturlanatta
28. sep.	Eiker OL	Over Skauen
7. okt.	Røyken OL	Skumringskampen 3
11. okt.	Eiker OL	Eikernatta
21. okt.	Røyken OL	Skumringskampen final
3. nov.	Røyken OL	Frostsprinten
14. okt.	IF Sturla/Asker	Jaktstart søndag
18. okt.	Ringerike OL	Nattugla
4. nov.	Røyken OL	Frostsprinten

22. Strategiplan 2016-2020

Vedtatt årsmøte 14.12.2015

På årsmøtet 2014 ble lagt frem:

«Styret mener det er hensiktsmessig med en målrettet og strukturert prosess for styrets og utvalgenes arbeid for å fremme den utvikling som er ønsket av norsk orientering og klubbens årsmøte/medlemmer».

Følgende ble vedtatt:

- Styret får ansvar for å utarbeide en langsiktig handlingsplan med visjon, strategi og mål. Planen legges frem for årsmøte i 2015.
- Styret involverer lagets valg i planarbeidet.
- Handlingsplanene gjelder for fem år og rulleres årlig.

Tidligere planer

Klubbens årsmøte har tidligere med ulike mellomrom behandlet forskjellige former for handlingsplaner, målsettingsplan, overordnet plan, prioritering av oppgaver eller hva navnet nå enn har vært. Det er utarbeidet langsiktige planer for løpsarrangementer og planer for kartutarbeidelse.

Oppfølging av vedtatte planer har variert, av ulike grunner, som vi kanskje burde finne litt nærmere ut av. Ved utarbeidelse av nye eller reviderte planer, bør tidligere planer være en del av grunnlaget.

Hva er en strategiplan

Oppslag i Wikipedia definerer: «En **strategi** er en plan av handlinger med hensikt å nå et spesifikt mål. Strategi handler mer om *hva som skal gjøres* enn om *hvordan noe skal gjøres*»

Dette innebærer i korthet at klubben først må definere sitt eller sine mål, og deretter fastsette noen planer, eller strategier (valg av veier) for å nå dette eller disse målene.

Det vil alltid være en diskusjon hvor konkrete planene skal være – skal vi har 3-5 mer eller mindre diffuse og overordnede mål, eller flere mer konkrete mål. Dette forslaget er basert på flere konkrete mål, og strategier for å nå disse målene.

Klubbens formål er definert i lovens § 1

Lagets formål er å drive idrett organisert i Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF). Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.

Virksomheten i en klubb kan deles inn i tre hovedområder:

- a) Aktivitet/aktivitetsområder
- b) Anlegg/kart som grunnlag for utøvelse av aktivitet, og
- c) Organisering/drift/administrasjon/økonomi av aktivitet og anlegg

Klubbens aktivitet innenfor et/flere definerte områder er det klubben er til for. Anlegg/kart er grunnlaget for utøvelse av aktivitetene, og det hele må organiseres, utvikles og driftes på en måte for å oppnå de mål en har satt til ulike aktiviteter.

Strategiplan 2016-2020

Verdigrunnlag/filosofi for klubbens virksomhet

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

I Eiker o-lag er alle medlemmene viktige. Vi er opptatt av at klubben skal ha et godt miljø hvor alle blir inkludert. Selv om utøverne har ulike idrettslige ambisjoner, er alle betydningsfulle for miljøet.

HOVEDMÅL PERIODEN 2016-2020

Aktivitet/aktivitetsområder

Klubben skal prioritere sine aktiviteter innenfor «tradisjonell orientering» (fotorientering). Omfatter både tradisjonell skogsorientering og sprintløp i nærområder/bebygde områder.

Sportslige mål/prestasjonsmål

Rekruttering av yngre utøvere

- 1) Ha stabile rekruttgrupper på 10-20 utøvere hvert år – aldersgruppe t.o.m. 12 år

Aktiv orientering – topp - bredde

- 2) Utøvere skal kunne trene for å bli blant de beste (i Norge) i sin klasse.
- 3) Minst 5 utøvere skal bli blant de 5 beste i sin klasse i NM/Hovedløp/Veteran
- 4) Minst 5 deltakere på HL og o-landsleir hvert år
- 5) Deltakelse i NM stafetter junior/senior menn/kvinner hvert år

Trim – mosjon

- 6) Rekruttere 25 nye deltakere hvert år i tur-/trimaktiviteter

Sosiale mål – arrangementer – omdømme - engasjement

Arrangementer

- 7) Et «større» løpsarrangement (mesterskap e.l.) hvert 5-10. år.
- 8) Eikerløpet et breddearrangement-/løp med godt omdømme
- 9) 25 treningsløp/arrangementer hvert år med høy kvalitet, hvorav 5 sprintløp

Sosiale mål

- 10) Et godt miljø hvor alle blir inkludert

Informasjon – kommunikasjon - omdømme

- 11) Styrke klubbens eksterne omdømme
- 12) Alle klubbens medlemmer skal kunne være løpende informert om klubbens aktiviteter

Anlegg – kart og klubbhus

- 13) Utvikle og ajourføre kart som dekker klubbens behov
- 14) Ha et veldrevet klubbhus.

Strategiplan 2016-2020

STRATEGIER

Strategier – veivalg – handler om hva som skal gjøres for å nå de oppsatte målene.

Målområde/strategi	Mål nr	2016	2017	2018	Tiltak 2017 - 2020	Ansvar
Rekruttering av yngre utøvere						
- Fast tilbud fra klubbhuset på Ormåsen - Utarbeide skolekart/nærkart til alle skolene som skolene selv kan benytte	1	😊 😊 😞	😊 😊 😞	😊 😊 😞	xx	Rekrutt Teknisk
Aktiv orientering – topp - bredde						
- Organisert trening hele året - Engasjere trener for yngre utøvere – bidra med trenings-veiledning - Mer o-teknisk trening i variert terreng - Ha en trenings- og konkurransekultur	2-5	😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊	x	Aktiv
Trim – mosjon						
- Sikre familie-/barnevennlige tiltak - Sikre bruk av nærområder/letterte poster/topper	6	😊 😊	😊 😊	😊 😊	x	Trim
Arrangementer						
- Planlegg/søke om mesterskap - Eikerløpet – godt terreng – trivelig samlingsplass – bedre markedsføring - Treningsløp – bistand arrangører/nye arrangører – variert terrengvalg – tekniske hjelpemidler	7-9	😊 😊 😊	😊 😊 😊	😊 😊 😊	xx x	Teknisk
Sosiale mål						
- Engasjere flest mulig som funksjonærer (Eikerløpet) - Klubbkvelder/-samlinger - Ordinære løp (2) hvor «alle» fra klubben deltar - Fellesopplegg ferie-/sommergalopp/løp	10	😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊	x xx x	Teknisk Aktiv/Hus Aktiv
Informasjon – kommunikasjon - omdømme						
- «Oppgrader» klubbkalender - Brosjyre om klubbens virksomhet – tilbud - Aktiv bruk av sosiale media	11-12	😊 😊 😊	😊 😊 😊	😊 😊 😊	xx x	Styret/ leder og nestled Utvalg
Anlegg – kart og klubbhus						
- Ajourføre konkurransekart – (betalt+dugnad) - Nye sprintkart - (betalt+dugnad) - Husutvalg med stabil drift av klubbhuset	13-14	😊 😊 😊	😊 😊 😊	😊 😊 😊	xx x	Teknisk Husutv

23. Adresselister

STYRET			
Leder	Hans R. Bakken	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	916 77 277 leder@eikerolag.no
Nestleder	Ingvild Bartnes Hoen	Skotselvveien 142, 3302 Hokksund	977 51 987 egilhoen@online.no
Kasserer	leder fungerer		
Sekretær og medlems- ansvarlig	Tom André Alstadsæther	Borgetjernsveien 18, 3055 Krokstadelva	411 44 295 alstadsa@gmail.com
Styremed- lemmer	ledere i utvalgene: - Aktiv	- Rekrutt - Trim og friluftsliv	- Teknisk - Hus
Varamedlem	Mona Jensen	Mikkelsveien 29, 3055 Krokstadelva	481 81 945 monajens@hotmail.no
AKTIVT	UTVALG		
Leder	Anne Marthe Peveri	Klokkerstien 5, 3302 Hokksund	412 32 716 annemarthepeveri@gmail.com
Ungdoms- kontakt	Solveig Letmolie	Skotselvveien 246 3302 Hokksund	960 19 652 letmoliesolveigm@gmail.com
	Sølvi Helene Fossøy	Borgetjernsv. 18, 3055 Krokstadelva	957 63 945 so_fosso@frisurf.no
	Inger Isnes Tyse	Geveltveien 55, 3303 Hokksund	975 19 756, 32 75 47 33 inger.isnes.tyse@gmail.com
	Marianne Letmolie	Skotselvveien 246, 3302 Hokksund	960 19 652 mletmolie@live.no
	Siri Jaren	Verksveien 23, 3032 Drammen	916 97 993, 32 88 59 18 siri.jaren@vegvesen.no
REKRUTT	UTVALG		
Leder	Anita Hilleren	Torneveien 12 , 3320 Vestfossen	905 96 946 Anita_hanssen@hotmail.com
Medlemmer	Marit Westerhus	Fjellheimveien 21, 3055 Krokstadelva	997 17 384 marit.westerhus@ebnett.no
	Hilde Hovdenak	Rådyrveien 3, 3320 Vestfossen	958 03 221 hildehovdenak@hotmail.com
TRIM- OG	FRILUFTSLIV	UTVALG	
Leder	Knut T. Maudal	Enga 6B, 3055 Krokstadelva	906 00 098 knut.tore.maudal@ebnett.no
Medlemmer	Tor Sørensen	Smørbukken 5, 3055 Krokstadelva	924 44 836 torsoren@online.no
	Kjell Klokkerud	Møllenhofveien 5, 3055 Krokstadelva	974 28 363 kjell.klokkerud@ebnett.no
	Asbjørn Eknes	Rundtom 8, 3055 Krokstadelva	959 14 907 asbjorn.eknes@ebnett.no

	Bjørn Lysaker	Lindeveien 45, 3055 Krokstadelva	917 80 308 perbjornlysaker@outlook.com
	Aud Kjemperud	Tordenskjoldsgt. 51B, 3044 Drammen	979 26 068, 32 83 54 06 aud.kjemperud@ebnett.no
	Eli Tufte Hanssen	Orrhanemyra 1B, 3320 Vestfossen	982 52 914 elitufte@gmail.com
	Hans Herman Herø	Harakollen 23, 3303 Hokksund	32 70 06 10, 975 81 618 hhheroe@live.no
TEKNISK	UTVALG		
Leder og kartleder	Hans R. Bakken	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	916 77 277 leder@eikerolag.no
Medlemmer:	Åmund Tonna	Dalerveien, 3330 Skotselv	957 44 886 aamund2na@hotmail.com
	Morten Berglia	Furukollen 8, 3303 Hokksund	997 15 066, morten.berglia@hotmail.com
Data-ansvarlig	Rolf Lunde	Krutthuset 7, 3030 Drammen	414 72 009, rolf.lunde1@gmail.com
Material-forvalter	Per Kruke	Krukegt 8, 3303 Hokksund	905 74 023 perkruke@broadpark.no
	Oscar Berlin	Mårveien 13 3320 Vestfossen	481 47 998 oscar.berlin@gmail.com
HUS	UTVALG		
Leder	Berit Grosvold	Kilenvn. 2, 3053 Steinberg	976 69 388, 32 87 48 53, berit.grosvold@ebnett.no
Medlemmer	Ellen Sofie Ruud	Krutthuset 7, 3030 Drammen	976 81 127, esr7ru@gmail.com
	Aud Kjemperud	Tordenskjoldsgt. 51B, 3044 Drammen	979 26 068, 32 83 54 06, aud.kjemperud@ebnett.no
	Olav Vee	Blåklukkeveien 45, 3050 Mjøndalen	971 48 187, olav.vee@online.no
	Vigdis Andersen	Askeladden 8, 3042 Drammen	411 08 906, vigdis_andersen@hotmail.com
	Øystein Andersen	Askeladden 8, 3042 Drammen	930 46 206 oystein.andersen@hioa.no
Utleie-ansvarlig	Eli R. Bakken	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	926 40 728, 32 75 21 30, eli.r.bakken@gmail.com
ANDRE	VERV		
Utklipps ansvarlig	Berit Grosvold	Kilenvn. 2, 3053 Steinberg	976 69 388, 32 87 48 53, berit.grosvold@ebnett.no
Redaktører klubbavis	Hans R. Bakken	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	916 77 277 leder@eikerolag.no
	Sølvi Helene Fossey	Borgetjernsv. 18, 3055 Krokstadelva	957 63 945 so_fosso@frisurf.no

Hjemmeside	Rolf Lunde	Krutthuset 7, 3030 Drammen	414 72 009, rolf.lunde1@gmail.com
	Ellen Sofie Ruud	Krutthuset 7, 3030 Drammen	976 81 127, esr7ru@gmail.com
Revisorer	Pål Woldstad Hanssen	Haugerudveien 78, 0674 Oslo	952 04 484 pal.woldstad.hanssen@bdo.no
	Arne Nedberg	Nedbergkollveien 83 A, 3050 Mjøndalen	928 46 584 arnekrn@online.no
Valgkomite	Åmund Tonna leder	Dalerveien, 3330 Skotselv	957 44 886 aamund2na@hotmail.com
	Inger Isnes Tyse	Geveltveien 55, 3303 Hokksund	975 19 756, 32 75 47 33 inger.isnes.tyse@gmail.com
	Berit Grosvold	Kilenvn. 2, 3053 Steinberg	976 69 388, 32 87 48 53, berit.grosvold@ebnett.no
	Eli R. Bakken varamedlem	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	926 40 728, 32 75 21 30, eli.r.bakken@gmail.com

24. Medlemskontingent og avgifter

Årsmøtet har vedtatt følgende kontingenter og avgifter for 2019:

KONTINGENTER:

- a) Fyller 17 år eller mer i kalenderåret.....kr ..350,-
- b) Fyller 16 år eller mindre i kalenderåretkr ..250,-
- c) Familiekontingent (hovedmedlem og minst 2 familiemedlemmer,
som familiemedlem regnes ektefelle/samboer og barn nevnt under b).....kr ..600,-
- d) Livsvarig medlemsskap (10 x medlemmer 17 år og eldre)kr 3 500,-
- e) Æresmedlemmer, betaler ikke kontingent

AKTIVITETSAVGIFT (løpere 17 år og eldre):

- a) Deltakelse 2 - 5 løpkr ..200,-
- b) Deltakelse i 6 - 15 løp.....kr ..700,-
- c) Deltakelse i over 15 løpkr 1 200,-

Aktivitetsavgift gjelder for deltakelse i andres løp hvor klubben dekker startkontingent. Omfatter ikke stafetter. Se eget kapittel om dekning av startkontingenter.

HVORDAN BLI MEDLEM

Nye medlemmer melder seg inn via medlemsregistrering i "Min idrett". Trenger du bistand ta kontakt med klubbens sekretær/medlemsansvarlig (se adresseliste). Ring skriv eller send en e-post. Når du melder deg inn, må klubben ha opplysning om navn, adresse, fødselsdato, telefonnummer og e-postadresse. Ved familiemedlemskap trenger vi opplysninger for hvert familiemedlem.

Velkommen som medlem i Eiker O-lag!

Vi støtter o-sporten på Eiker

REMA 1000

ORMÅSEN

RVS AS

07060 www.rvsas.no

BUNNPRIS

Bunnpris Skotselv, Verksveien 19,
3330 Skotselv - 32 75 60 15



Drammen Travbane

www.drammentravbane.no

Bjørn Myhre Sport

A J Horgensvei 2, 3055 Krokstadelva
32 87 68 44 - www.bmyhre.no



LYSAKER & THORRUD AS

Mekanisk verksted

Ryghgaten 6A, 3050 Mjøndalen. Telefon
32 23 20 50 - lystho.no.



Nordbråtagata 9, 3340 ÅMOT
32 77 89 90 - buskerud-spesialinnredning.no



Svenne Trevare

Byggmesterforretning AS

Tordenskiolds gate 73, 3044, Drammen
32 83 34 43 - 90 84 95 12

SpareBank 1 MODUM

www.sblmodum.no

SPAREBANKEN ØST

www.oest.no

Eker Dampsag & Høvleri AS



Prestebråtan 11,
3300 HOKKSUND
www.byggmakker.no
32 25 25 70

Elektronikk Systemer AS

medlem av TELE-RING kjeden
Øvre Storgate 92, 3018 Drammen, 32 80 77 00

telering



THE TASTE OF GOOD DESIGN

95
design by hvi



*Returadresse: Eiker o-lag,
postboks 73, 3301 Hokksund*



To fornøyde jenter etter endt løp, Nila og Aurora.